



## ◆◆◆◆◆ غراتان بالكفتة و الجبن ◆◆◆◆◆

### Gratin à la viande hachée et au fromage



**المقادير :**  
 - 1 كغ من الكفتة بالتوابل  
 - 100 غ من الجبن  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم

**طريقة التحضير :**  
 نضع نصف مقدار الكفتة في أنية فرن مدهونة بالزبدة ثم نضيف فوقها شرائح الجبن.  
 نضع النصف المتبقي من الكفتة فوق شرائح الجبن.  
 نرش بالتبليز المحمص و الطحون ثم بالقرن.  
 ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 30 دقيقة.

1

## ◆◆◆◆◆ غراتان بالسّمك ◆◆◆◆◆

### Gratin aux poissons



**المقادير :**  
 - 500 غ من سمكة السمك الأبيض  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم

**طريقة التحضير :**  
 نقطع سمكة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم و نسلقها مع القشرون في أنية فرن ثم نرش الكتل بالثقل و الأيروز.  
 نرفع صلصة الأيضاويل بشكل متساو، نرش بالثقل المقروم ثم نسلق الأنية إلى القرن الساخن درجة حرارته 200° مدة 30 دقيقة، يقدم ساخنًا.

2

## ◆◆◆◆◆ غراتان المقرونة بالسّمك ◆◆◆◆◆

### Gratin de pâtes aux poissons

**المقادير :**  
 - 500 غ من المقرونة المثلثة  
 - 300 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم

**طريقة التحضير :**  
 نغلي الماء في كاسرول، نضيف الزيت و الملح ثم نسلق المقرونة مدة 10 دقائق، نصفيها و نسلق بها جانبا.

نغلي الثومون مع الزبدة مدة 2 دقائق، نرشه بقليل من الملح و الأيروز ثم نحرّكه بملعقة خشبي بغير الماء كليا.

نغلي الماء في خنجرة، على نار هادئة، نصفيها و نلغلي سمكة مرسى و نلغلي ثم نسلق الجبار مدة 15 دقيقة و نصفيها.

نلغلي الجبار المسلوقي إلى قطع صغيرة نضعها في أنية مع القشرون ثم نضيفها إلى صلصة الطماطم و نخلط جيدا.

في إناء كبير، نخلط كلا من المقرونة المسلوقة و الصلصة مع السمك ثم نضع الكتل في أنية القرن. نرش بالتبليز المقروم و نخلط القرن مدة 15 دقيقة إلى أن يذوب الجبن و ينضج. نقدم هذا الطبق ساخنًا.

3

**المقادير :**  
 - 500 غ من المقرونة المثلثة  
 - 300 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم  
 - 100 غ من اللحم

**طريقة التحضير :**  
 نغلي الماء في كاسرول، نضيف الزيت و الملح ثم نسلق المقرونة مدة 10 دقائق، نصفيها و نسلق بها جانبا.

نغلي الثومون مع الزبدة مدة 2 دقائق، نرشه بقليل من الملح و الأيروز ثم نحرّكه بملعقة خشبي بغير الماء كليا.

نغلي الماء في خنجرة، على نار هادئة، نصفيها و نلغلي سمكة مرسى و نلغلي ثم نسلق الجبار مدة 15 دقيقة و نصفيها.

نلغلي الجبار المسلوقي إلى قطع صغيرة نضعها في أنية مع القشرون ثم نضيفها إلى صلصة الطماطم و نخلط جيدا.

في إناء كبير، نخلط كلا من المقرونة المسلوقة و الصلصة مع السمك ثم نضع الكتل في أنية القرن. نرش بالتبليز المقروم و نخلط القرن مدة 15 دقيقة إلى أن يذوب الجبن و ينضج. نقدم هذا الطبق ساخنًا.

4





## ♦♦♦♦♦ غراتان لفائف الصول بالسبانخ ♦♦♦♦♦

### Gratin de soles roulés aux épinards



#### المقادير :

- نصف باقة من السبانخ
- صلصة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبرة
- 1 كيلج من شرائح سمك الصول
- 150 غ من القشرون المكشور
- 5 ملاعق كبيرة من التخمعة الطرية
- صلصة مصفوفة من التخمع (مباريستا)

#### التقديم :

- 100 غ من الجبن الشروم

#### طريقة التحضير :



نغسل السبانخ، نغسلها و نقطعها. غطيه، الزبدة في مقلاة و نقلي قطع السبانخ مع رشها بقليل من الملح و الإبرار، نحرك إلى أن يتبخر الماء، نحتفظ بها جانباً.



نرش شرائح الصول بالملح و الإبرار ثم نلفها بمقدار قطعة صابرة من السبانخ و حبة من القشرون، نصلفها عمودياً في أنية فرن.



نخلط التخمع الطرية مع التخمع ثم نخرج التخمعة بشكل متواز على لفائف السمك.



نرش الجبن الشروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) من 25 إلى 30 دقيقة.

7

## ♦♦♦♦♦ غراتان بالباذنجان ♦♦♦♦♦

### Gratin aux aubergines



#### المقادير :

- حبات من الماعن
- زيت للقلي
- ملح
- صلصة التخمع و التخمعة
- 63 الصلصة
- صلصة البينامابيل
- 62 الصلصة
- 100 غ من الجبن الشروم

#### طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان و نشوحه بالخلول إلى شرائح رقيقة، نغطيها في الزيت مع رشها بقليل من الملح و نغسلها بوشمها فوق ورق التشفيف، في أنية فرن فوريين أو أنية فرن كبيرة نصلف، على شكل طبقات، كلاً من شرائح الباذنجان و صلصة التخمع بالكلية مع الإحتفاظ بأزواج شرائح من الباذنجان.



نضيف طبقة من صلصة البينامابيل.



نصقف شويحتي الباذنجان المحتفظ بهما في كل أنية ثم نشيف فوقهما صلصة البينامابيل.



نرش الجبن الشروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن، درجة حرارته 200°، مدة 20 دقيقة. تقدم هذا الطبق ساخناً.

8

## كريب بالقمرن

Crêpes aux crevettes



### المقادير :

- 300 غ من القمرن المفروم
- 140 غ من اللحم المفروم
- 20 غ من الزبدة
- صلصة البشاميل :
- 50 غ من اللحم المفروم

### طريقة التحضير :



الخبيرة :  
في كاسرون فوق النار، نضع مقدار نصف صلصة البشاميل ثم نضيف إليها القمرن و اللحم، نحرك إلى أن يشهى القمرن.



نيسط الكريب، نضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من الصلصة و نلفه نحصل على قضيب. نصلف القضبان في صفيحة فرن مدفونة بقليل من الزبدة.



نفرغ النصف الثاني من صلصة البشاميل على قضبان الكريب، نرشها باللحم المفروم و تدخل الصفيحة إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة.

نقدمه فور إخراجها من الفرن.

11

## جراتان باللحم المدخن

Gratin aux roulés de jambon

### المقادير :

- 4 بيضات
- 200 غ من شرائح اللحم المدخن
- 20 غ من الزبدة
- للخبيرة :
- صلصة البشاميل :
- 140 غ من اللحم المفروم

### طريقة التحضير :



للتصغير المبشورة، نعلق البيض، نضعه في الماء البارد و نقشره ثم نقطعه إلى قطع كبيرة. نضعها في صحن مع البصل و نصف كمية صلصة البشاميل ثم نخلط الكل.

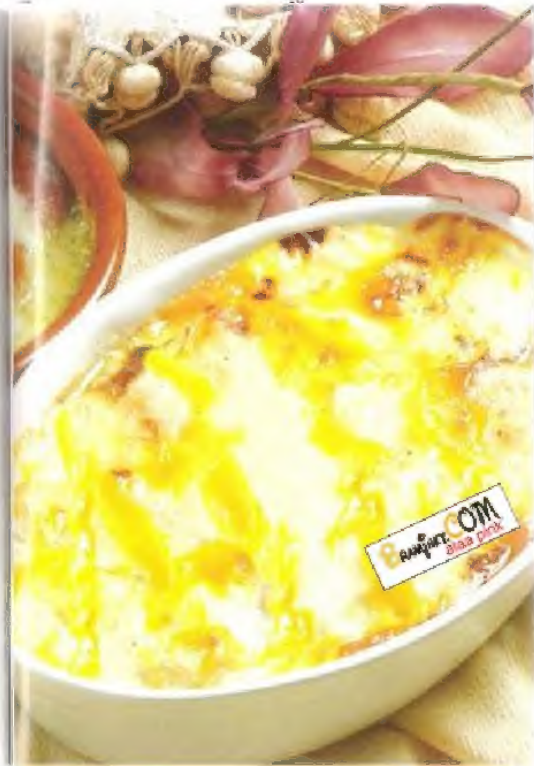


نيسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من المبشورة ثم نلفها على شكل قضيب. نصلف في أنية فرن مدفونة بقليل من الزبدة. نلف جميع شرائح اللحم بنفس الطريقة.



نفرغ باقي صلصة البشاميل على شرائح اللحم المدخن، نزين بأعطر الفلفل و قرش اللحم المفروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الوجه. نقدمه ساخنًا.

12





*Gratin aux haricots verts et aux champignons*

- 500 غ من الفول السوداني المحمص
- 60 غ من الزبدة
- نصف كوب من السكر البودرة
- ملح و إندام
- ملعقة كبيرة من البسكويت للزينة

- 200 غ من الفطر الطري
- صلصة البشاميل
- أطعمة المجمدة
- إندام
- 150 غ من الجبن للزينة



تضيف قطع الفطر فوق صلصة البشاميل،  
توش الجبن الموزم و تسهل الانية إلى الفرن  
الساخن، درجة حرارته 180°، مدة 15 دقيقة  
حتى يصفى الجبن.

14

### Gratin du chef



« حجة كبيرة من الفرج	حجنان كبيرتان من الخنجانين
- ملح و إبرار	حركة كبيرة من البصل
زيت اللقي	حبة بين الخنجانين
	حبة مستطيلة من الإبراريس
فلسفة الجيبيشاميل	حبة مستطيلة من الكزبرة
الخط الصفحة 672	الحلبة كبيرة من التوتيرة
الكزوين :	عشرستان من الفرج
1540 م في القرن الرابع عشر	سنة صفوة

(3) فصل الفلفل و مقلبه في الزيت، نضعه من البشورة و نرشه بقليل من الملح ثم نقطعه إلى شرائح طويلة.

17



9) نضيف باقي الكتلل و اللحم ثم صلصة البشاميل.



8) نضع البيض المسروق على شكل دوائر نصفها فوق شرائح اللحم.



10) نلقي القزق، نضعه دوائر نثقيها في الزيت ثم نضعها كطبقة أخيرة فوق صلصة البشاميل. نغطي الكل بشرائح البانجان، واحدة تلو الأخرى، للحصول على شكل وردة.



11) نرش بالجبين المبروم، ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 20 دقيقة تقريباً.

بلدكم سألنا.

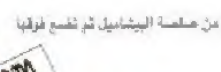
10



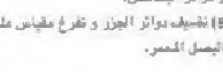
5) نلقي البشاميل، نضعها على شكل دوائر و نضعها في ماء مملح ثم نصفها.



4) نصف البانجان على حافة آنية الفرن، في لحد هذه الأخيرة نضع قطع الزبدة و دوائر البطاطس.



6) نضع شرائح الطماطم و نأرغ مرة أخرى طبقات مملحتين من صلصة البشاميل ثم نضيف نصف كمية شرائح اللحم.



7-8) نضع شرائح الطماطم و نأرغ مرة أخرى طبقات مملحتين من صلصة البشاميل ثم نضيف نصف كمية شرائح اللحم.

نضع شريحة اللحم إلى شرائح رفيعة نلقها في الزيت مع رشها بالخل و الإبرار.

نضع شرائح اللحم إلى شرائح رفيعة نلقها في الزيت مع رشها بالخل و الإبرار.

18

## ◆◆◆ غراتان البطاطس و الطماطم ◆◆◆ Gratin de pommes de terre et de tomates

### المقادير :

- 1 كغ من البطاطس
- ملح و إبرار بحسب الطوق
- 300 غ من الجبن المبروم
- 4 فصوص من الثوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملحقة كبيرة من الزيت المص و اللحمون



طريقة التحضير :

نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفها.

نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفها.

نرش ببالي خليط البقدونس ثم بالجبن المبروم.

نضيف الثوم المفروم و الملحون و ندخل الآنية إلى الفرن مدة 15 دقيقة.

21



20



#### طريقة التحضير :



نقشر البطاطس، نقسلها و نضعها إلى مكعبات صغيرة ثم نلقها في الزيت إلى أن تتحمر. نضعها فوق ورق التشيف و نرشها بالبح.



نقطع الكاشير بنفس حجم مكعبات البطاطس. نضع مكعبات البطاطس و الكاشير في أنية فرن مدفوعة بالزبدة. نضع الزبدة إلى مكعبات صغيرة و نوزعها على الخليط.



نكسر البيض، كل بيضة في زاوية من الأنية.



نرش بالبقسوس و بالبحن المقروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة أو حتى يشهي البيض و يتحمر البحن.

23

#### طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق أوراق اللازان مدة 5 دقائق. نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.



نضيف الطحينة الطرية إلى صلصة البشاميل (طريقة التحضير في الصفحة 62) و نحرك جيداً.



في أنية فرن مدفوعة بالزبدة نضيف على شكل طبقات هذه المادير كالآتي  
• طبقة اللازان المسلوقة (عدد الأوراق يختلف حسب حجم الأنية)  
• نبيدة فوقها 4 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم والكفتة ثم ندهن بطبقتين كبيرتين من صلصة البشاميل.  
• نضيف طبقة أخرى من اللازان ثم نرفع باقي صلصة البشاميل بالكفتة.



نرش البحن المقروم و ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر وجه اللازاتان. يقدم هذا الطبق ساخناً.

25

### ♦♦♦♦♦ غراتان بالبطاطس و البيض ♦♦♦♦♦ Gratin aux frites et aux oeufs

#### المقادير :

- 500 غ من البطاطس
- ملح
- 200 غ من الكاشير
- 50 غ من الزبدة
- 4 بيضات
- ملحقة كبيرة من البقسوس
- لتزيين :
- 100 غ من البحن المقروم



22

### ♦♦♦♦♦ غراتان اللازان ♦♦♦♦♦ Gratin de lasagne

#### المقادير :

- 250 غ من اللازان
- ملح
- ملحقة كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من الطحينة الطرية
- 50 غ من الزبدة
- صلصة البشاميل :
- أنظف الصفحة 62

- صلصة الطماطم بالكفتة :
- أنظف الصفحة 63
- لتزيين :
- 150 غ من البحن المقروم (المكرومير)



## قوق في الفرن

### Artichauts au four

#### المقادير :

- 2 كغ من القوق
- عصير حامض
- نصف حامض طرية
- 70 غ من المعطر المصير
- 50 غ من الزبدة
- ملح و إزهار
- 100 غ من شرائح اللحم للفرن (مقطع قطعاً صغيرة)
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة البشاميل (الطبخ الصفحة 62)
- ثلثين : كشرين
- 80 غ من الجبن المبروم



36

#### طريقة التحضير :



نقعي القوق جيداً و تجويفه من الوسط بمعلقة صغيرة، نضعه مباشرة في ماء به عصير الحامض كي لا يفسد.  
بعد ذلك نسلقه لمدة 15 دقيقة في ماء، مملح مع نصف حامض.



الحشوة :  
نغسل البطر - نضعه و نحميه لمدة بعشرين في معلقة صغيرة من الزبدة ثم نرشه بقليل من الملح و الإزهار.  
في إناء، نخلط جيداً كلا من قطع اللحم الطحين و البطر الحمر مع صلصة البشاميل.



نقطع الزبدة إلى مكعبات و نوزعها فوق أنية القوق. نصلف القوق و نملؤه بالحشوة.



نرش كل حبة فوق بقليل من الجبن المبروم ثم ندفئه الفرن المسخن حرارته متوسطة حتى يتحمر - يقدم ساخناً.

37

## كريب ملفوف بالكفتة

### Crêpes roulées à la viande hachée

#### المقادير :

- 10 غ من المعطر الصيني الأسود
- ملحنتان كبيرتان من الزيت
- حبة من البصل المفروم و المعطر في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إزهار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكسندر
- 1/4 ملعقة صغيرة من التحميرة
- الكريب :
- الطبخ الصفحة 62
- صلصة البشاميل :
- الطبخ الصفحة 62
- ثلثين :
- 100 غ من الجبن المبروم



#### طريقة التحضير :



نرش البطر الصيني في الماء الساخن - عندما يتفقع، نأمله جيداً و نأكله قليلاً صغيراً.  
في معلقة فوق نار متوسطة، نسخن الزيت، نضع البصل، الكفتة، المعطر الصيني، الملح و التوابل. نخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و نلصق الكفتة.



نيسه قليلاً من المشوة فوق كل كريب، تأخذ كل إثنين و نضع واحداً فوق الآخر ثم للثما جيداً على شكل قضيب.



نطعمها دوائر و نصلفها في أنية فرن ثم نلغ في فوقها صلصة البشاميل.



نرش بقليل من الجبن المبروم و نلصقها الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يتوب الجبن و يتحمر.  
يقدم ساخناً.

38



## ♦♦♦♦♦ غراتان بالبروكولي ♦♦♦♦♦ Gratin aux brocolis

المقادير :

- 1 كيلغ من البروكلي
- 500 غ من شرائح لحم الدجاج
- ملحقة كبيرة من التوتة
- ملح وإبرار
- حبة بصل كبيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت
- صلصة البشاميل
- أنقار الصفحة 62
- ملحقة كبيرة من الفلفل (اللوبلار)
- 200 غ من الجبن الموزون
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبنة الطرية
- لتزيين :
- 50 غ من الجبن الموزون
- نصف ملحقة صغيرة من البشاميل



30

## ♦♦♦♦♦ غراتان بالصول ♦♦♦♦♦ Soles gratinés

المقادير :

- 3 حبات متوسطة من البطاطس
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 500 غ من شرائح الصول
- ملح وإبرار
- علف صغيرة من اللبنة الطرية (200 غ)
- عرض من أوراق البزير
- قليل من الثورصة محكوك



طريقة التحضير :



1) نغسل البروكلي و نغسله إلى شجيرات صغيرة، نلشر أعضائها و نطعمها إلى دوائر. نضع الكل يطهى في ماء نظيف صلح لمدة 5 دقائق ثم تصفى.



3) نتقي البصل، نشرحه بالطول و نحمره في الزيت ثم نرشه بالملح و الإبرار.



5) غي كاسرول، نطبخ صلصة البشاميل، نضيف لها الفلفل و الجبن الموزون (200 غ) ثم نحرك حتى يذوب الجبن، نزيل الكاسرول من فوق النار و نضيف اللبنة ثم نحرك مرة أخرى، نصب خليط البشاميل في الآنية.



2) نطبخ شرائح لحم الدجاج إلى طبع صغيرة، نلقها في مقلاة مع الزيت، نضيف الملح و الإبرار و نحرك.



4) نصلف شجيرات البروكلي غي منقحة قرن كبيرة و نضيف لها شرائح لحم الدجاج و البصل المحمر.



6) نرش الجبن الموزون (50 غ) و قليل من البشاميل، ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 25 دقيقة.

31

طريقة التحضير :



نتقي البطاطس، نقطعها على شكل دوائر رقيقة و نسلقها في ماء نظيف صلح لمدة 5 دقائق ثم تصفى، نصلف نصف كميةها في آنية قرن، نضع فوقها صلحاً صغيرة من الزيت و نحفظ بالنصف المتبقي.



نصلف شرائح الصول، نسلقها ثم نصلقها فوق دوائر البطاطس و نرشها بقليل من الملح و الإبرار.



نصلف باقي دوائر البطاطس فوق شرائح الصول و نلغ اللبنة الطرية.



نضيف أعصان الزير و نرش بقليل من الثورصة المحكوك، ثم ندخل الآنية إلى فرن ساخن حرارته متوسطة من 20 إلى 25 دقيقة.

32

## ♦♦♦♦♦ غراتان بالخضار ♦♦♦♦♦ Gratin aux légumes



**المقادير :**

- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة
- قليل من الزعفران اللون
- 100 غ من الزبدة
- 100 غ من الجبن المبروم

♦ نغلي البصل، نسلقه و نلشعه إلى شرائح ثم نلقه في الزيت حتى يصبح لونه شامقاً.  
♦ نسلق القرنبيط، نلشقه إلى شجيرات صغيرة نسلقها في ماء مغلي و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفيها.  
♦ نلعل البطاطس، نلشورها و نلعلها إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم نسلقها في ماء مملح و مغلي.  
♦ في مقلاة فوق نار متوسطة، نذيب 80 غ من الزبدة و نصيف كلاً من البطاطس، القرنبيط، البصل المشر، الملح، التخمير، التخميرة و الزعفران، نحرك مدة 5 دقائق حتى نمتزج هذه العناصر و نزيل المقلاة من فوق النار.  
♦ نضع الخليط في أنية فرن، نرش بالجبنة المبروم و نخبها في الفرن مع إضافة أربع قطع صغيرة من الزبدة في جوانب الأنية، ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 20 دقيقة.

35

### طريقة التحضير :



نسلج جبناً أوراق القرنبيط، نسلقها مدة دقيقتين في ماء غليان مملح، نزيلها من الماء، ثم نصفيها، نلحف بها جانتها.



**الحشوة :**  
نسلق الأرز في ماء مغلي و مملح مدة 15 دقيقة، نصفيه و نلشفه به حتى يبرد.  
في إناء نلخلط كلاً من الكفتة، الأرز، البصل المشر، البقدونس، الملح، الإبرار و الطماطم المعككة.



نضع مقياس مقلتين كبيرتين من الحشوة في كل ورقة كرفس، نلف هذه الأخيرة حول الحشوة ثم نلصقها في أنية فرن.



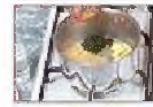
نفرغ زلابة من صلصة الطماطم على لكافة الكرفس، نرشها بالجبنة المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (200°) لمدة 20 دقيقة، ندمها فور إخراجها من الفرن.

37

## ♦♦♦♦♦ غراتان بالبسباس ♦♦♦♦♦ Gratin aux fenouils

**المقادير :**

- 80 غ من الزبدة
- 1/2 كغ من شاي من قنبر الحصص و التخمير
- 1/2 ملعقة صغيرة من الزعفران الأبيض
- ملح و إبرار
- 100 غ من الجبن المبروم



في كاسرول فوق النار، نلخلط كلاً من الزبدة، التخمير المشر و التخمير، الملح، الإبرار، نلشف شامة البنية و البقدونس، نلحرك قليلاً مدة 5 دقائق، نزيلها من فوق النار، ثم نصفيها.



نلعل البسباس جيداً، نلقلعه إلى شرائح رقيقة نلصقها بشكل منتظم في أنية فرن ثم نلصب عليها الخليط المشر و ندخلها الفرن المسخن 200° لمدة 20 دقيقة تقريباً حتى تشرى. نرش البسباس بالجبنة المبروم فور إخراجها من الفرن، وندم ساجتها.



## ♦♦♦♦♦ غراتان الكرنب المحشو ♦♦♦♦♦ Gratin de chou roulé

**المقادير :**

- زهرة كرفس الكور
- الحشوة :
- زلابة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة بمون نوبل
- حبة متوسطة من البصل المشر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المخلط
- ملح و إبرار
- جبنة من الطماطم محكوكات
- صلصة الطماطم
- 63 أنطار المسحقة
- التخمير
- 100 غ من الجبن المبروم



36



#### طريقة التحضير



يسل البطاطس، تقشرها، تقطعها إلى دوائر و يسلقها في ماء مالح و ملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها



في مقلاة على نار هادئة، نقلي بصل في بورت حتى يصبح لونه ذهب ثم نضيف الكفتة. نرش سالتج و إيزرار ثم سكر بصلصة خفيفة مدة 10 دقائق حتى ينضج الكفتة و تطهى. تحتفظ بهذا الكفتة



نضع انية الفرن بالزبدة و نصطف فيها دوائر البطاطس المسلوقة بشكل مسطوح ثم نمرح قهوة صلصة البصل.



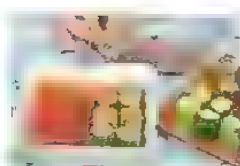
نضع فوقها طبقة الكفتة نرش بالجزير القزوم و نطبخها بوزن الألفيوم ثم نرش الأتية إلى وزن مئتين درجة حرارة 160° مدة 15 دقيقة. نزيل وزن الألفيوم ثم ندع الأتية في الفرن حتى يتحمز و نجهن و نخدم هذا الأتية سالتجا.

#### طريقة التحضير :

يسل القرع، نقطعه إلى قطع دائري 5 سم تقريبا ونجعله من الوسط ثم نطعمه نحمز البصل في مقلاة مع الزبدة ثم 5 دقائق مع رشة سالتج و إيزرار.



لتحضير الحشوة، نخلط في إناء كلا من الكفتة، الكمون، الملح، إيزرار، البصل، البشوتس و القزوم الحمر.



نضع حشوة البشوتس في انية فرن، نحمز القرع بالخيط، ندوا ثم نضعه عموديا فوق الحشوة.



نرشه قليل من الجبن المبروم و الحبر الممغن و الملحون ثم ندخله الفرن اسفلن (200°) لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن يصبح القرع لينة إضافة قليل من ماء عند الضرورة.

#### ♦♦♦♦♦ غراتان بالبطاطس و الكفتة ♦♦♦♦♦

Gratin de pommes de terre et de viande hachée

#### المقادير

- 1 كغ من البطاطس
- 500 غ من الكفتة
- حبة بصل متوسطة الحجم صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 250 غ من الكفتة بالدوايل
- ملح و إيزر
- 50 غ من الزبدة
- حشوة البشوتس
- البصل المسحوق 6.2
- لثومين :
- 100 غ من الجبن المبروم




#### ♦♦♦♦♦ غراتان القرع المحشو ♦♦♦♦♦

Gratin de courgettes farcies

- 1 كغ من القرع
- حشوة صغيرة من البشوتس
- ملح و إيزر
- 70 غ من البصل الحمر
- 500 غ من الكفتة
- بصل متوسطة صغيرة من الكمون
- ملح و إيزر
- حشوة صغيرة من البشوتس
- حشوة البشوتس
- البصل المسحوق 6.2
- لثومين :
- 100 غ من الجبن المبروم
- حشوة البشوتس
- البصل المسحوق 6.2
- لثومين :
- 100 غ من الجبن المبروم



### ◆◆◆ ثمراتان الكريب بالنقانق و الجبن ◆◆◆

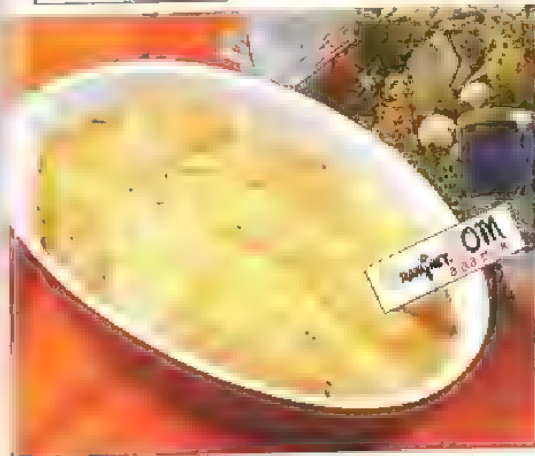


المصادر :

- 500 غ من نفاق المجاج
- 150 غ من حبة الأوربلا
- 1 غ من الزبدة
- 6 ملاعيل كبيرة من الخلطة الطرية

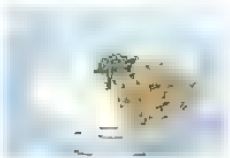
تكرار :  
أطبخ المصقحة 15 د  
لثمين

- 100 غ من زبد الموم



### Gratin de légumes farcis

١٠ - حال من الضعف  
١١ - حال من الضعف  
١٢ - حال من الضعف  
١٣ - حال من الضعف  
١٤ - حال من الضعف  
١٥ - حال من الضعف  
١٦ - حال من الضعف  
١٧ - حال من الضعف  
١٨ - حال من الضعف  
١٩ - حال من الضعف  
٢٠ - حال من الضعف







الخبز شمرهوا الكبد قطع في 100 كلاً من  
الزبد، البقدونس، الملح القشيرة، الكبد، الثوم،  
الزبد و عصير الحامض ثم مثالة جداً  
من سونج نكهة في الشمرهوا هذه نصف ساعة  
في سلاطة ثم مقطوعة بالتدقيق من الحبات يجب  
معدية بين يمين لإزالة بعض من الزيت



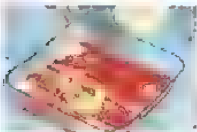
على الفرن من 100 (3 يجب أن تترك هذه  
الوقت على النار حتى لا تترك سوتها) ثم تغطى  
بمعدية صغيرة



تسقط ورق اللوز وتسحق عليه مقدار ملعقة كبيرة  
من الكبد، الشمرهوا تلك ورق اللوز حول الكبد  
ثم تسحقه و جداً جنب الآخر في أنه فوق معدية  
تغطى من الزبد



تسحق قطع الزبد و تفرغ صلصة الحامض على  
تغطى اللوز



لوز مالحين المردوم و توزع قطع الزبد بين ثلثه  
تلازم ثم مدخل الآلية في الفرن ساعة (100°)  
مدة 15 دقيقة

## اللازان بالكبد Lasagne au foie



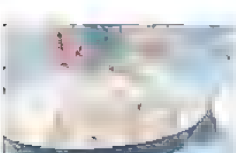
- المقادير:
- 1 - 2 غ من اللوز
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الزيت
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الكبد
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الحبوب الأبيسة
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من لوز المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من البقدونس المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الكبد
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الحبوب الأبيسة
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من لوز المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من البقدونس المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الكبد
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الحبوب الأبيسة
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من لوز المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من البقدونس المردوم

لحمي الماء في كاسول، نصب فيه ملعقة من الزيت  
و قليل من الملح ثم تسحق لوز اللوز هذه 5  
تدق بين يمين واحدة على الأخرى و تسحقها فوق  
معدية نصف

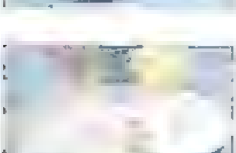
## الزبد التحضير:



1 - 2 ملاعق كبيرة من الكبد  
1 - 2 ملاعق كبيرة من الحبوب الأبيسة  
1 - 2 ملاعق كبيرة من لوز المردوم



1 - 2 ملاعق كبيرة من الكبد  
1 - 2 ملاعق كبيرة من الحبوب الأبيسة  
1 - 2 ملاعق كبيرة من لوز المردوم



1 - 2 ملاعق كبيرة من الكبد  
1 - 2 ملاعق كبيرة من الحبوب الأبيسة  
1 - 2 ملاعق كبيرة من لوز المردوم

إضافة: يمكن تزيين التكملة الطرية مع الشا بسمكة  
بشاميل أنظر لصفحة 62

## الدجاج بالموزاريلا Poulet à la mozzarella



- المقادير:
- 1 - 2 غ من جبنة الموزاريلا
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الكبد
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الحبوب الأبيسة
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من لوز المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من البقدونس المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الكبد
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الحبوب الأبيسة
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من لوز المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من البقدونس المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الكبد
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من الحبوب الأبيسة
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من لوز المردوم
  - 1 - 2 ملاعق كبيرة من البقدونس المردوم

#### طريقة التحضير :



نسلق البسباس و نسلقه شرائح رقيقة.  
نضعها في صقلا، على نار هادئة، نسلق  
مع الزبدة و الماء، ثم نرش بقليل من الملح  
و الأيزار، نحرك حتى يطهى البسباس  
و يتغير لونه مدة 15 دقيقة تقريبا.



نحفظ البسباس المحمر في صحن حتى  
يبرد قليلا، نوسط شريحة اللحم المدخن  
و نضع عليها مقدار ملعقة كبيرة من  
البسباس، ثم نلفها على شكل سيجار لنصفه  
في انية قو.



نرغ صلصة البشاميل بشكل متساو.



نرش بالجبن القويوم و نسلق الأنية للفرن  
درجة حرارته 180° مدة 15 دقيقة.  
نقدم هذا الحرق مرققا بسلطة باردة.

51

#### شرائح اللحم المدخن بالبسباس

Gratin de roulé de jambon au fenouil

#### المقادير :

- 1 كغ من البسباس
- ملحقات كبريتان من الزبدة
- نصف كيلو صغير من اللحم
- صلح و إيزار
- 250 غ من شرائح اللحم المدخن
- صلصة البشاميل
- أنكر الصلصة 62
- قلوبين
- 100 غ من الجبن المبرام



#### طريقة التحضير :



نغسل الفرغ، نزيل له الرأس العلوي  
و نسلقه دوائر، نرشه بالملح و نقلب في  
حمام زيت ساخن ثم نضعه فوق ورق  
النشيف ليتشرب الزيت.



نغسل حبات الجليانة و نسلقها في ماء  
ملح و مغلي مدة 15 دقيقة.  
نغسل الجزر و البطاطس، نسلقهما،  
نقطعها إلى قطع صغيرة و نسلقها  
في ماء مغلي و صلح مدة 10 دقائق  
ثم نضيفها.  
في انية فرن مدهونة بقليل من الزبدة  
نضع هذه الخضير مع الجسل المحمر.



نصنف دوائر الفرغ فوق الجسل بشكل  
مرتب و مستقيم.



نخلق البيش مع قليل من الملح و نقرعه  
فوق الخضير، نضع مكعبات من الزبدة  
في جوانب الأنية ثم نضعها إلى الفرن  
المسخن (200°) حتى يطهى البيش  
وذلك لمدة 15 دقائق تقريبا.

53

#### غراتان بالخضر

Gratin aux légumes



#### المقادير :

- 3 حبات من الفرغ
- صلح
- زيت لثقلي
- زلاله صغيرة من حبات الجليانة
- حبات من الجزر
- حبات من البطاطس
- 60 غ من الزبدة
- حبات من الجسل مشرحتان بالطويل
- و محمرتان في الزيت
- 2 بيضات

52



#### طريقة التحضير :



يغسل البطاطس، تنظفها، تقشعها و تسلقها ثم يسلقها بالطبخانة اليدوية أو تسحقها على سحون وتمكها بالشوكة، تضيف لها الملح و البيكنج ثم تخلط الكل جيدا.



نأخذ البيض، نقسفه و نخلطه إلى شرائح. نضع شرائح اللحم إلى شرائح رقيقة و نغلي الكل في مقلاة فوق النار مع الزيت، الملح و الإبرار ثم نحرك إلى أن يطهى اللحم.



نفرغ نصف كمية البطاطس المطبوخة في أنية فرن مدفونة بالزبدة. نيسطه جيدا بالملح ثم نضيف فوقه خليط اللحم و البيض.



نفرغ النصف القلبي من البطاطس المطبوخة و نيسطه. نوزع قطع الزبدة و نرش بالجبين الممزوج ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (200°) من 20 إلى 25 دقيقة.

55

### ◆◆◆◆◆ غراتان بالبطاطس و شرائح اللحم ◆◆◆◆◆ Gratin aux pommes de terre

#### المقادير :

- 2 كغ من البطاطس
- بيكنج
- جبنة من الجبنة
- 700 غ من شرائح لحم البقر الغنية
- 6 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبرار
- 50 غ من الزبدة
- للتنزين :
- 100 غ من الجبن الممزوج (Gruyère)



54

#### طريقة التحضير :



يغسل الباذنجان، نزيل له الرأس الطوي و نأخذ على الطول، نغليه في الزيت مع رشه بقليل من الملح ثم نضع فوق ورق التنشيف.



نطبخ شرائح الديك الرومي بالفرن الساخن، نؤكها بالملح إلى أن تصبح رقيقة ثم نرشها بالملح و الإبرار.



نضع كل شريحة لحم في البيض المصفوق ثم نغمسها في الجبن الممزوج و المصقون و نطبخها في الزيت الساخن إلى أن تتحمر من الجهتين.



نصف الباذنجان مع شرائح اللحم بشكل متساو في أنية فرن مدفونة بالزبدة، نرش بالجبين الممزوج ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) لمدة 15 دقيقة.

57

### ◆◆◆◆◆ غراتان بالباذنجان و شرائح الديك الرومي ◆◆◆◆◆ Gratin aux aubergines et aux escalopes de dinde

#### المقادير :

- 1 كغ من الباذنجان
- زيت لفتي
- 1 كغ من شرائح الديك الرومي
- ملح و إبرار
- بيكنج
- 6 ملاعق كبيرة من الجبن الممزوج و المصقون
- قليل من الزبدة لدهن أنية الفرن.
- للتنزين :
- 100 غ من الجبن الممزوج



56

## غرّاتان بالسبانخ

Gratin aux épinards



### المقادير :

- 100 غ من السبانخ
- 80 غ من التوت
- 100 غ من اللحم
- 100 غ من الفطر و البقدونس
- قليل من الزيت
- ملح و إبرة
- شرائح الجبن
- 100 غ من البصل
- بيضتان
- 50 غ من الجبن للبروم

58

## غرّاتان بمخ الخروف

Gratin aux cervelles d'agneaux



### المقادير :

- 1 كغ من صمغ اللحم
- صلصة الطماطم
- 100 غ من البصل
- 100 غ من الفطر
- 100 غ من اللحم

60

### طريقة التحضير :



يغسل السبانخ جيدا، فدهن نشيف ثم تقطعها. تنضج الزبدة في مقلاة فوق نار متوسطة، تضع قطع السبانخ، اللحم، الفطر، البقدونس، البصل (حسب الذوق) ثم الملح. تحرك باستمرار إلى أن يتغير اللون، كذا ثم خبز من فوق النار.



نوزع كمية السبانخ في أنبتي فرن فرنيتين و نجوف الوسط لتضع مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة، نقطع شرائح الجبن إلى مستطولات و نضعها على شكل مربع فوق السبانخ مع ترك الوسط فارغا لوضع البيض.



تصفى حبات الأشنورة فوق مستطولات الجبن.



نضع البيض في الوسط.



نوش والتجبن للبروم و نغطي الأنية بورق الألمنيوم ثم ندخلها قبل إلى الفرن كي ينضج البيض، يقدم ساخنا.

59

### طريقة التحضير :



يغسل الخراف، نسلقها في ماء على نار متوسطة و نصلقها.



ننقيها من القشرة و من العروق ثم نقطعها إلى 4 قطع متساوية.



نصف قطع الخراف في أنبة فرن ثم نصف لها صلصة الطماطم.



نوش بالبروم المقطع و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 30 دقيقة.

61



## صلصة الطماطم (Sauce tomate)

المقادير :

- 300 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح وإبرار
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (مستبدل)
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من البشونين المصفر



تغلى الطماطم، نرشها و نترك البذور ثم نلعبها إلى قطع صغيرة في كاسرول، نغطيها على نار هادئة في الزيت مع الملح، الإبرار، مركز الطماطم، السكر، الثوم و البشونين. نتركها فوق النار حتى تصبح صلصة سائلة.

## صلصة الطماطم بالكفتة (Sauce bolognaise)

المقادير :

- حبة وصل مطروحة
- بهاريل كبيرة من زيت اللذاعة
- فصان مهروسان من الثوم
- 300 غ من الطماطم
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ورقلة سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (مستبدل)
- ملعقة صغيرة من الزعفران الهامس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح وإبرار
- 300 غ من الكفتة



في مقلاة على نار هادئة، نلقي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت، نضيف كلاً من الثوم، الطماطم (مغسولة، مفقاة و مقطعة قطعاً صغيرة)، زيت الزيتون، ورق سيدنا موسى، السكر، الإبرار، مركز الطماطم، الملح و الإبرار، نتركها فوق النار حتى تصبح صلصة سائلة ثم نضيف الكفتة و نشويك بملعقة خشبية حتى تتفكك الكفتة و يتغير ماء الصلصة.

63

## الكريب المالح (Les crêpes salées)

المقادير :

- 1/2 لتر من الحليب
- قبضة من الإبرار
- قبضة كبيرة من الزبدة اللذاعة
- 150 غ من الدقيق
- قبضة من الملح



بخلابة كهرش نخلط كلاً من الحليب، البيض، الملح، الإبرار، الزبدة و الدقيق. في مقلاة ساخنة و مدهونة بالزبدة، نلغ مقدار مفرقة من الخليط، نعمل المقلاة لينتشر الخليط و يأخذ شكلاً دائرياً، نحضر الكريب من الجيتن، نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.

## صلصة البيشاميل (Sauce béchamel)

المقادير :

- 1/2 لتر من الحليب
- 1/2 لتر من الزبدة
- ملح و الإبرار الأبيض
- قبضة من الكزبرة المشوكة



نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيداً مدة دقيقتين، نغري الحليب تدريجياً دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإبرار و الكزبرة و نستمر في التحريك حتى يغد الخليط ثم نؤزله من فوق النار.

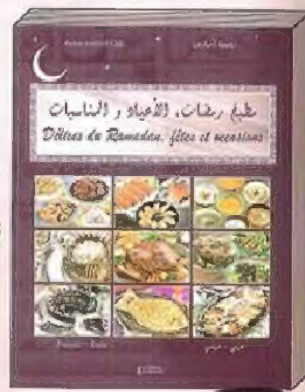
62



## \*\*\*\*\* فهرس \*\*\*\*\*

01	كروان بالصلصة	02	كروان الكريب المحشو
03	كروان بالصلصة و اللحم	04	كروان بالصلصة و اللحم
05	كروان بالصلصة و اللحم	06	كروان بالصلصة و اللحم
07	كروان بالصلصة و اللحم	08	كروان بالصلصة و اللحم
09	كروان بالصلصة و اللحم	10	كروان بالصلصة و اللحم
11	كروان بالصلصة و اللحم	12	كروان بالصلصة و اللحم
13	كروان بالصلصة و اللحم	14	كروان بالصلصة و اللحم
15	كروان بالصلصة و اللحم	16	كروان بالصلصة و اللحم
17	كروان بالصلصة و اللحم	18	كروان بالصلصة و اللحم
19	كروان بالصلصة و اللحم	20	كروان بالصلصة و اللحم
21	كروان بالصلصة و اللحم	22	كروان بالصلصة و اللحم
23	كروان بالصلصة و اللحم	24	كروان بالصلصة و اللحم
25	كروان بالصلصة و اللحم	26	كروان بالصلصة و اللحم
27	كروان بالصلصة و اللحم	28	كروان بالصلصة و اللحم
29	كروان بالصلصة و اللحم	30	كروان بالصلصة و اللحم
31	كروان بالصلصة و اللحم	32	كروان بالصلصة و اللحم
33	كروان بالصلصة و اللحم	34	كروان بالصلصة و اللحم
35	كروان بالصلصة و اللحم	36	كروان بالصلصة و اللحم

61



جديد